Ergonomics Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EL OBJETIVO

La ergonomía (es decir, el estudio científico de las personas en el trabajo) consiste en prevenir las lesiones de los tejidos blandos y los trastornos musculoesqueléticos (TME) causados por la exposición repentina o sostenida a la fuerza, las vibraciones, los movimientos repetitivos y las posturas incómodas. Para crear un entorno de trabajo ergonómico, los ergónomos e higienistas industriales recomiendan diseñar las tareas, los espacios de trabajo, los controles, las pantallas, las herramientas, la iluminación y los equipos de forma que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas de los empleados.

CUÁL ES EL PELIGRO

SÍNTOMAS COMUNES DE LAS LESIONES ERGONÓMICAS

Los problemas ergonómicos surgen con mayor frecuencia en el cuello, los hombros, la espalda o las extremidades de una persona. Dependiendo de la condición, los síntomas comunes pueden incluir

- Hormigueo o adormecimiento
- Dolor sordo y punzante, agudo y punzante, o ardor
- Debilidad muscular, disminución de la fuerza de agarre o calambres
- Pérdida de coordinación
- Disminución de la amplitud de movimiento o incomodidad
- Frialdad o decoloración de la zona afectada
- Hinchazón de la inflamación
- Rigidez articular
- Fatiga visual
- Visión borrosa
- Ardor o lagrimeo en los ojos

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN MEDIANTE LA ERGONOMÍA: EL ANÁLISIS DE RIESGOS

Evaluar los peligros relacionados con el trabajo y minimizar el riesgo de lesiones es una parte fundamental para controlar el coste de las lesiones relacionadas con el trabajo, mantener a los empleados sanos y devolver a los empleados lesionados al trabajo más rápidamente. Los elementos importantes de un proceso ergonómico son

Proporcionar apoyo a la dirección – Un fuerte compromiso por parte de la dirección es fundamental para el éxito general de un proceso ergonómico. La dirección debe definir metas y objetivos claros para el proceso ergonómico, discutirlos con sus trabajadores, asignar responsabilidades a los miembros del personal designados y comunicarse claramente con la plantilla.

Involucrar a los trabajadores – Un enfoque ergonómico participativo, en el que los trabajadores se involucren directamente en las evaluaciones del lugar de trabajo, el desarrollo de soluciones y la implementación es la esencia de un proceso ergonómico exitoso. Los trabajadores pueden: Identificar y proporcionar información importante sobre los peligros en sus lugares de trabajo.

Identificar los problemas – Un paso importante en el proceso ergonómico es identificar y evaluar los problemas ergonómicos en el lugar de trabajo antes de que den lugar a los TCE.

Fomentar la notificación temprana de los síntomas de TCE – La notificación temprana puede acelerar el proceso de evaluación y mejora del puesto de trabajo, ayudando a prevenir o reducir la progresión de los síntomas, el desarrollo de lesiones graves y las subsiguientes reclamaciones por tiempo perdido.

Evaluar el progreso – Es necesario establecer procedimientos de evaluación y acción correctiva para evaluar periódicamente la eficacia del proceso ergonómico y garantizar su mejora continua y su éxito a largo plazo. Cuando un proceso ergonómico se está desarrollando por primera vez, las evaluaciones deben incluir la determinación de si los objetivos establecidos para el proceso ergonómico se han cumplido y la determinación del éxito de las soluciones ergonómicas implementadas.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA EVITAR EL DOLOR

Muévase. Ponga una alarma para que se lo recuerde si lo necesita. Estar sentado durante mucho tiempo causa estragos en la columna vertebral y en la circulación. Levántese, estírese, ¡Muévase!
Intente mantener su cuerpo en una postura neutra, que crea la menor tensión en su cuerpo.
Mantenga su escritorio despejado para no forzar su cuerpo a trabajar de forma incómoda entre el desorden.
Utilice auriculares si pasa una buena parte del día al teléfono.
Invierta en elementos esenciales para el puesto de trabajo que sean ergonómicos y asegúrese de que se ajustan a sus necesidades.
NO mantenga el monitor demasiado cerca o demasiado lejos, ni se encorve sobre el portátil. Esto puede provocar fatiga visual y dolores de cabeza, además de dolor de cuello y espalda.
NO utilice un escritorio o una silla que no tenga la altura adecuada para tu tamaño. Cada persona es diferente; encuentre lo que le funciona.
NO coloque el teléfono entre el hombro y la oreja.

MEJORES PRÁCTICAS ERGONÓMICAS PARA TRABAJAR SIN DOLOR

Adapte sus hábitos de trabajo y su área de trabajo para poder trabajar cómodamente sin estrés ni tensión.

La tensión en la espalda – es una lesión común causada por estar sentado o de pie en una posición incorrecta durante largos períodos de tiempo. Puedes prevenir las lesiones de espalda utilizando un reposapiés o un puesto de trabajo multiposición en el que puedas estar sentado o de pie. Cambiando de posición con frecuencia, puedes aliviar la tensión de los músculos de la espalda y las piernas.

Tensión en el cuello: puede estar causada por mantener los brazos en una posición incorrecta. La tensión adicional en los brazos y las manos afectará también a los músculos del cuello. Para los usuarios de ordenadores, la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos.

Síndrome del Túnel Carpiano – es otra lesión por esfuerzo repetitivo que puede inutilizar permanentemente las manos y las muñecas. El factor principal de una lesión por STC es la posición de la mano y la muñeca. Una altura incorrecta o una posición incómoda de las muñecas dobladas aumentará el riesgo de forma drástica. ¿Está su mesa de trabajo a una altura cómoda? ¿Y su silla o taburete? ¿Mantiene los brazos en una posición “neutra” o nivelada? Ejemplos de ocupaciones que tienen un alto índice de STC son los carpinteros, los cajeros y los agentes de reservas de las aerolíneas.

Tensión en los hombros: es común cuando los suministros se colocan a una altura incómoda. Doblar, estirar o levantar en exceso puede suponer una presión añadida sobre la articulación del hombro. ¿Puede reorganizar su área de trabajo para eliminar esta tensión?

Tensión muscular: puede estar causada por muchas cosas, como trabajar demasiado tiempo en la misma posición, e incluso por el estrés. ¿Incorpora algunas pausas breves y ejercicios de estiramiento en su jornada laboral para evitar las lesiones por tensión y la fatiga? Unos simples ejercicios de estiramiento, flexión y fortalecimiento pueden reducir las posibilidades de sufrir lesiones. También es importante calentar con algunos ejercicios antes de empezar a trabajar.

CONCLUSIÓN

Además de reducir el riesgo de lesiones, una buena ergonomía y un entorno de trabajo saludable pueden aumentar la productividad, mejorar la calidad, reducir las repeticiones de trabajo, disminuir las tasas de rotación de los empleados, reducir los costes de formación y mejorar la moral en el lugar de trabajo.